

## Pengaruh *Gratitude* Terhadap *Well-Being* pada Guru SLB C di Kota Bandung

The Effect of Gratitude on Well-Being in SLB C Teachers in Bandung City

<sup>1</sup>Tia Muslimah Sudrawati, <sup>2</sup>Siti Qodariah

<sup>1,2</sup>Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung,

Jl. Tamansari No.1 Bandung 40116

email: [tiamuslim0@gmail.com](mailto:tiamuslim0@gmail.com), [siti.qodariah@yahoo.com](mailto:siti.qodariah@yahoo.com)

**Abstract.** SLB C is a school devoted to children with intellectual disabilities. Not all SLB teachers have special educational backgrounds. With the number of SLB teachers who are still very less when compared to the number of students with special needs in the city of Bandung and with the burden that teachers have in teaching, teachers continue to show gratitude behavior, appreciate the kindness of others, display positive emotions, think positively and still feel happy. This phenomenon leads researchers to the purpose of the study to see how much influence gratitude has on well-being in SLB C teachers in Bandung. the method used by researchers is the causality research method with a quantitative approach. The gratitude measuring instrument used is the Gratitude Questionnaire-six item (GQ-6) measurement tool. This measuring instrument was developed by Michael E. McCullough, Robert A. Emmons, and Jo-AnnTsang in 2001. The measuring instrument used to measure well-being is The Workplace PERMA Profiler from Butler and Kern (2015). The data used are interval data and use simple regression analysis techniques with a sample size of 73 SLB C teachers in Bandung. The results of this study found that gratitude has an influence on positive emotion engagement, relationship, meaning and achievement.

**Keywords:** Gratitude, Well-being, Teacher.

**Abstrak.** SLB C merupakan sekolah yang dikhususkan bagi anak dengan tunagrahita. Tidak semua guru SLB memiliki latar belakang pendidikan luar biasa. Dengan jumlah guru SLB yang masih sangat kurang jika dibandingkan dengan jumlah siswa berkebutuhan khusus di Kota Bandung dan dengan beban yang dimiliki guru dalam mengajar, guru tetap memperlihatkan perilaku bersyukur, menghargai kebaikan orang lain, menampilkan emosi positif, berfikir positif dan tetap merasa bahagia. Fenomena ini mengantarkan peneliti pada tujuan penelitian untuk melihat seberapa besar pengaruh *gratitude* terhadap *well-being* pada guru SLB C di Kota Bandung. metode yang digunakan peneliti yaitu metode penelitian kausalitas dengan pendekatan kuantitatif. Alat ukur *gratitude* yang digunakan adalah alat ukur The Gratitude Questionnaire-six item (GQ-6). Alat ukur ini dikembangkan oleh Michael E. McCullough, Robert A. Emmons, dan Jo-AnnTsang tahun 2001. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur well-being adalah The Workplace PERMA Profiler dari Butler dan Kern (2015). Data yang digunakan merupakan data interval dan menggunakan teknik analisis regresi sederhana dengan jumlah sampel sebanyak 73 guru SLB C di Kota Bandung. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa *gratitude* memberikan pengaruh terhadap *positive emotion engagement, relationship, meaning* dan *achievement*.

**Kata Kunci:** Gratitude, Well-being, Guru.

### A. Pendahuluan

Guru SLB C memiliki tantangan yang lebih besar, dimana para guru menghadapi siswa tunagrahita atau memiliki IQ dibawah rata-rata sehingga guru perlu lebih memperhatikan setiap anak didiknya baik dalam hal akademik ataupun bina diri. Guru Pendidikan Luar Biasa adalah guru yang profesional dalam bidang pengetahuan anak berkebutuhan khusus. Kompetensi atau kemampuan yang dimiliki guru

adalah faktor penting untuk mencapai tujuan mengembangkan potensi anak berkebutuhan khusus sesuai kompetensi yang dimiliki anak (Kasirah, 2011). Dengan beban pekerjaan yang dimiliki, guru SLB seharusnya memiliki kompetensi dalam menangani siswa berkebutuhan khusus.

Berdasarkan hasil penelitian pada beberapa guru SLB mengenai *well-being* yang dilakukan oleh Karlina Agustin dan Nelia Afriyeni diperoleh

hasil bahwa *well-being* pada guru SLB berkategori rendah (Agustin & Afriyeni, 2016). Hal tersebut didukung dengan guru yang mengajar SLB tidak semua memiliki kompetensi sebagai guru SLB yang memiliki latar belakang pendidikan yaitu Pendidikan Luar Biasa, dari hasil survey pendahuluan ada juga guru SLB yang memiliki latar belakang bukan Pendidikan Luar Biasa seperti Bahasa, Matematika, Tarbiyah.

Bagaimana guru menanggapi siswa dengan berbagai karakteristik dapat mempengaruhi *well-being* guru. Selain itu terdapat banyak faktor lain yang dapat mempengaruhi *well-being* seseorang, faktor tersebut bisa berasal dari faktor internal dan faktor eksternal (Rani, 2016). Salah satu kekuatan positif yang paling berkontribusi pada *well-being* bagi diri individu adalah dengan cara bersyukur (*gratitude*) (Hasemeyer, 2013).

Pandangan dan pemikiran guru terhadap permasalahan, adanya usaha dalam memperoleh *positive emotion, engagement, relationships, meaning, dan accomplishment* yang menggambarkan adanya *well-being* pada guru di SLB C di kota Bandung. Menurut uraian diatas hal ini merupakan indikasi dari *well-being* dari (Seligman, 2011).

Menurut hasil wawancara yang dilakukan pada guru SLB C Kota Bandung, sebagian besar mengatakan dengan keadaan yang dimiliki siswa tunagrahita dan latar belakang pendidikan guru yang tidak semua memiliki latar belakang pendidikan luar biasa membuat guru lebih banyak melakukan introspeksi diri, sehingga membuat mereka lebih bersyukur dengan keadaan yang mereka miliki saat ini.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah seberapa besar pengaruh *gratitude*

terhadap *well-being* aspek *positive emotion* pada guru SLB C Kota Bandung, seberapa besar pengaruh *gratitude* terhadap *well-being* aspek *engagement* pada guru SLB C Kota Bandung, seberapa besar pengaruh *gratitude* terhadap *well-being* aspek *relationship* pada guru SLB C Kota Bandung, seberapa besar pengaruh *gratitude* terhadap *well-being* aspek *meaning* pada guru SLB C Kota Bandung, seberapa besar pengaruh *gratitude* terhadap *well-being* aspek *achievement* pada guru SLB C Kota Bandung.

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *gratitude* terhadap *well-being* pada guru SLB C Kota Bandung dan untuk memperoleh data empiris mengenai seberapa besar pengaruh *gratitude* terhadap *well-being* pada guru SLB C Kota Bandung.

Selanjutnya, rancangan penelitian yang digunakan adalah penelitian *non eksperimental* dengan menggunakan metode kausalitas dengan pendekatan kuantitatif, menggunakan jenis data ordinal dan teknik analisis regresi sederhana dengan jumlah sampel sebanyak 73 guru SLB C di Kota Bandung.

## B. Landasan Teori

Menurut McCullough (2004) *gratitude* adalah sebuah bentuk emosi atau perasaan, yang kemudian berkembang menjadi suatu sikap, sifat moral yang baik, kebiasaan, sifat kepribadian dan akhirnya akan mempengaruhi seseorang menanggapi atau bereaksi terhadap sesuatu atau situasi. Dari penjelasan tersebut diketahui bahwa dampak dari perasaan bersyukur dapat berkembang menjadi reaksi atau tanggapan yang berwujud sebuah sikap. Faset *gratitude* terdiri dari: (1)*Intensity*: kekuatan emosi *gratitude* yang dirasakan individu. (2)*Frequency*: jumlah pengalaman

emosi *gratitude* yang dirasakan dalam jangka waktu tertentu pada satu hari. (3)*Span*: jumlah sumber datangnya emosi *gratitude* dalam jangka waktu tertentu, misalnya kesehatan, pekerjaan dll. (4)*Density*: jumlah orang yang disyukuri.

Menurut Seligman (2011) *well-being* adalah kondisi positif individu yang ditandai dengan dirasakannya emosi positif, adanya keterlibatan dalam aktivitas yang disukai, memiliki hubungan sosial yang positif, merasakan kebermaknaan hidup dan mencapai prestasi. Definisi tersebut sering diringkas dengan istilah PERMA. Menurut Seligman (2011) terdapat lima macam aspek utama *Well-being*, yaitu (1)*Positif Emotion* : bagaimana seseorang merasakan emosi positif, hal ini mencakup perasaan senang, keceriaan, kebahagiaan, pengharapan, cinta, damai dan hal lainnya yang merupakan bagian dari emosi positif. (2)*Engagement* : focus pada sesuatu yang dikerjakan dan benar-benar merasa kesenangan dalam keterlibatan penuh dengan yang sedang dikerjakan. (3)*Relationship/Positive Relationship* : setiap orang memerlukan orang lain dan meningkatkan kesejahteraannya dengan membangun hubungan yang kuat dengan membangun hubungan yang dengan keluarga, teman, ataupun tetangga. (4)*Meaning* : kehidupan menjadi lebih baik jika dapat mendedikasikan lebih besar pada hal lebih luas yang berdampak pada oranglain, bukan hanya pada diri sendiri sehingga kehidupan menjadi lebih bermakna dan (5)*Accomplishment/Achievement* : tujuan-tujuan yang dapat diperoleh, baik tujuan kecil, sedang atau besar.

### C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

**Tabel 1.** Pengaruh *Gratitude* terhadap *Well-being*

Pengaruh	Rsqquare	Keterangan
<i>Gratitude</i> terhadap aspek <i>positive emotion</i>	31%	Rendah
<i>Gratitude</i> terhadap aspek <i>engagement</i>	39,6%	Rendah
<i>Gratitude</i> terhadap aspek <i>relationship</i>	62,6%	Kuat
<i>Gratitude</i> terhadap aspek <i>meaning</i>	100%	Sangat kuat
<i>Gratitude</i> terhadap aspek <i>achievement/accomplishment</i>	60,1%	Kuat

Berdasarkan hasil tabel perhitungan diatas, *gratitude* memberikan pengaruh terbesar pada aspek *meaning* dan sangat rendah pada aspek *positive emotion*.

**Tabel 2.** Hasil Perhitungan Derajat *Gratitude*.

Dimensi <i>Gratitude</i>	Tinggi		Rendah		Jumlah	%
	F	%	F	%		
Dimensi Intensity	5	79%	1	21%	73	100%
Dimensi Frequency	7	98,6%	1	1,4%	73	100%
Dimensi Span	6	89%	8	11%	73	100%
Dimensi Density	6	89%	8	11%	73	100%

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa variabel *gratitude* pada dimensi frequency memiliki persentase yang paling tinggi (98,6%) dibandingkan dengan aspek lainnya. Artinya pada guru SLB C di Kota Bandung ini mereka lebih banyak merasakan emosi positif setiap harinya, memiliki sikap batin yang penuh dengan rasa terimakasih, bersyukur dan berterimakasih pada oranglain walaupun hanya mendapatkan kebahagiaan atau kebaikan yang sederhana. sedangkan

aspek intensity memiliki persentase yang paling rendah yaitu 1,4%. Artinya guru SLB C Kota Bandung kurang merasakan kekuatan emosi gratitude.

Tabel 3. Hasil Workplace Perma Profiler

P	E	R	M	A
71 (97 ) (%)	68 (93 ) (%)	73(100 ) (%)	72(99 ) (%)	71(97 ) (%)

Berdasarkan tabel diatas diperoleh 67 orang yang memiliki *well-being* dan 6 orang belum *well-being*. dari tabel diatas diketahui bahwa variabel *well-being* pada aspek meaning memiliki persentase yang paling tinggi (100%). Sedangkan pada aspek *accomplishment* memiliki persentase yang paling rendah (92%).

Tabel 4. Frekuensi Profil Responden Penelitian

Data Demografi		Gratit tude ting gi Well- being tinggi	Gratit ude tinggi Well- being renda h	Gratit ude renda h Well- being tinggi	Jumla h
Jenis Kela min	Laki- Laki	14 (19,2 ) (%)	1(1,4 ) (%)	0	15(20, 5%)
	Pere mpua n	52 (71,2 ) (%)	5(6,8 ) (%)	1(1,4 ) (%)	58(79, 5%)
	<b>Total</b>	<b>66</b> (90,4 ) (%)	<b>6</b> (8,2 ) (%)	<b>1</b> (1,4 ) (%)	<b>73</b> (10 0%)
Usia	24-35	8(11% )	4 (5,5% )	0	12 (16,4 ) (%)
	36-45	11(15 ) (%)	0	0	11 (15%)
	46-55	32(43, 8%)	1 (1,4% )	1 (1,4% )	34 (46,5 ) (%)
	> 55	15 (20,5 ) (%)	1 (1,4% )	0	16 (22%)
	<b>Total</b>	<b>66</b> (90,4 ) (%)	<b>6</b> (8,2% ) (%)	<b>1</b> (1,4% ) (%)	<b>73</b> (100 ) (%)

Data Demografi		Gratit tude ting gi Well- being tinggi	Gratit ude tinggi Well- being renda h	Gratit ude renda h Well- being tinggi	Jumla h
Lama Beker ja	< 3 tahun	3 (4,1% )	1 (1,4% )	0	4 (5,5%)
	3-5 tahun	4 (5,5% )	2 (2,7% )	0	6 (8,2%)
	>7tah un	59 (80,8 ) (%)	3 (4,1% )	1 (1,4% )	63 (86,3 ) (%)
	<b>Total</b>	<b>66</b> (90,4 ) (%)	<b>6</b> (8,2% ) (%)	<b>1</b> (1,4% ) (%)	<b>73</b> (100 ) (%)
Status Perka winan	Belu m Meni kah	10 (13,6 ) (%)	4 (5,5% )	0	14 (19%)
	Meni kah	56 (76,7 ) (%)	2 (2,7% )	1 (1,4% )	59 (80,8 ) (%)
	<b>Total</b>	<b>66</b> (90,4 ) (%)	<b>6</b> (8,2% ) (%)	<b>0</b> (1,4% ) (%)	<b>73</b> (100 ) (%)
Pengh asilan	< 3 juta	17 (23,2 ) (%)	4 (5,5% )	0	21 (28,7 ) (%)
	3-5 juta	29 (39,7 ) (%)	1 (1,4% )	1 (1,4% )	31 (42,4 ) (%)
	> 5 juta	20 (27,3 ) (%)	1 (1,4% )	0	21 (28,7 ) (%)
	<b>Total</b>	<b>66</b> (90,4 ) (%)	<b>6</b> (8,2% ) (%)	<b>1</b> (1,4% ) (%)	<b>73</b> (100 ) (%)

Berdasarkan diatas diperoleh kesimpulan bahwa mayoritas guru SLB C Kota Bandung memiliki *gratitude* yang tinggi dan *well-being* yang tinggi mayoritas pada yang berusia 46 sampai 55 tahun, berjenis kelamin perempuan, lama bekerja lebih dari 7 tahun, berpenghasilan 3 sampai 5 juta dan sudah menikah.

Guru SLB C Kota Bandung yang memiliki *gratitude* yang tinggi dan *well-being* rendah mayoritas pada perempuan dengan usia 24 sampai 35

tahun, lamanya bekerja lebih dari 7 tahun dengan penghasilan kurang dari 3 juta dan belum menikah.

### **Pembahasan.**

Gratitude memberikan pengaruh yang signifikan terhadap setiap aspek well-being. Menurut Paterson dan Seligman salah satu kekuatan positif yang paling memberikan kesejahteraan bagi diri individu adalah dengan cara bersyukur (*gratitude*). Menurut McCullough seseorang yang memiliki gratitude yang tinggi akan memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi pula karena ada kecenderungan untuk lebih puas dan optimis jika dibandingkan dengan individu yang memiliki gratitude yang rendah (Emmons, 2007).

Pengaruh gratitude terhadap positive emotion mempunyai pengaruh yang paling rendah sebesar 31%. Menurut McCullough gratitude dapat memunculkan emosi positif, kognisi positif, dan memori yang positif pada seseorang.

Gratitude memberikan pengaruh terhadap engagement sebesar 39,6% dan memberikan berpengaruh terhadap relationship sebesar 62,6%. Menurut Solomon gratitude berkaitan dengan rasa hutang budi dan ketergantungan pada pihak lain (Putri, 2012).

Berdasarkan hasil perhitungan gratitude terhadap meaning diperoleh pengaruh sebesar 100%, diantara pengaruh yang lain gratitude memberikan pengaruh yang paling tinggi pada aspek meaning. Menurut McCullough semakin banyak yang distukuri maka akan membawa pada kehidupan yang penuh arti.

Perhitungan gratitude terhadap accomplishment diperoleh pengaruh sebesar 60,1%, artinya terdapat pengaruh yang kuat. Berdasarkan hasil wawancara guru mengatakan salah satu prestasi yang dicapai setiap harinya ialah melihat perkembangan atau

kemajuan siswa yang diajarnya adalah suatu prestasi yang membanggakan.

Perbedaan well-being yang dimiliki guru SLB C Kota Bandung berdasarkan tabel 4.9 guru yang well-being sebanyak 67 orang dan yang belum well-being sebanyak 6 orang. Perbedaan well-being yang dimiliki guru dipengaruhi oleh jenis kelamin, usia, pendapatan, lama bekerja dan status pernikahan.

Berdasarkan data yang diperoleh dari segi jenis kelamin individu yang memiliki gratitude tinggi dan well-being tinggi lebih banyak pada yang berjenis kelamin perempuan yaitu sebesar 71,2% namun ada pula perempuan yang memiliki gratitude tinggi dan well-being rendah sebanyak 6,8% serta sebanyak 1,4% perempuan memiliki gratitude rendah dan well-being rendah. Menurut Seligman (2005) perempuan lebih bahagia daripada laki-laki.

### **D. Kesimpulan**

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

Gratitude memberikan pengaruh terhadap positive emotion, engagement, relationship, meaning dan accomplishment.

Gratitude memberikan pengaruh paling tinggi terhadap well-being pada aspek meaning. Artinya guru SLB C di Kota Bandung ini mereka sering melakukan aktivitas atau kegiatan yang bermanfaat bagi dirinya sendiri dan orang lain sehingga mereka merasa bahwa hidupnya lebih bermanfaat dan lebih memiliki makna.

Gratitude memberikan pengaruh yang paling rendah terhadap well-being pada aspek positive emotion. Artinya guru SLB C di Kota Bandung kurang merasakan perasaan senang, keceriaan, kebahagiaan.

## E. Saran

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan oleh pihak-pihak yang berkepentingan sehubungan dengan penelitian ini, yaitu :

1. Bagi guru SLB C di Kota Bandung untuk dapat meningkatkan rasa syukur sehingga dapat memberikan emosi yang positif seperti perasaan senang, keceriaan, kebahagiaan, pengharapan, ceria, damai terhadap situasi yang dihadapi.
2. Bagi guru SLB C di Kota Bandung untuk dapat mempertahankan rasa syukur yang dimiliki sehingga dapat mempengaruhi *meaning* yang sudah dimiliki dengan melakukan kegiatan yang lebih bermanfaat bagi dirinya sendiri dan orang lain sehingga mereka merasa bahwa hidupnya lebih bermanfaat dan lebih memiliki makna.
3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menambah variabel lain yang dapat meningkatkan *well-being*.
4. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk memilih homogenitas sampel.

## Daftar Pustaka

- Agustin, K., & Afriyeni, N. (2016). Pengaruh Self Efficacy terhadap Subjective Well-being pada guru SLB di Kota Padang. *Jurnal RAP UNP*, Vol 7, No, 37.
- Butler, J., & Kern, M. L. (2015). *The PERMA profiler*.
- Emmons, R. A. (2007). *Thanks!* New York: Houghton Mifflin Company.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2004). *The Psychology of Gratitude*. New York: Oxford University Press.
- Hasemeyer, M. D. (2013). *The Relationship Between Gratitude and Psychological, Social, and Academic Functioning in Middle Adolescence*. University of South Florida. <https://scholarcommons.usf.edu/cgi/viewcontent.cgi>.
- Kasirah, I. (2011). *Kompetensi Pedagogis Guru PLB Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Anak Berkebutuhan Khusus*. Perspektif Ilmu Pendidikan, Vol 24.
- McCullough, M. E. (2004). *The Psychology of Gratitude*. Inggris: Oxford University Press.
- Putri, F. O. (2012). *Hubungan Antara Gratitude dan Psychological Well-being Pada Mahasiswa*. Universitas Indonesia.
- Rani, K. A. (2016). *Studi Deskriptif Subjective Well-Being menjelang pensiun pada karyawan di universitas katolik widya mandala surabaya*. Digital Library Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.
- Seligman. (2011). *Beyond Authentic Happiness*. Bandung: Mizan.
- Seligman, M. (2005). *Authentic Happiness*. Bandung: Mizan.